

1 день

Примеры пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, ккал, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мг
Завтрак																		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18.3	32.2	283.1	0.25	0.07	0.47	0.33	2.45	253.13	289.51	21.27	2.52	2.04	23.50	211	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.15	3.95	4.43	0.78	0.08	0.80	342.1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОУ	90	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.04	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	2.00	0.61	2.80		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	10.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00			
Итого за завтрак:	560	22.2	33.2	543.2	11.85	0.20	0.54	0.34	4.44	291.28	347.97	43.19	7.52	2.85	29.10			
Обед																		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	1.4	4.4	4.1	7.84	0.03	0.05	0.06	1.77	18.83	31.44	10.20	0.64	0.21	2.85	34	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКAROHHЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.2	2.3	18.1	94.4	0.07	0.04	0.16	1.13	23.54	46.84	18.89	0.87	0.37	3.76	103	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	10.7	11.7	7.7	179.2	2.35	0.05	0.00	0.20	3.38	10.14	92.42	13.53	1.13	0.00	284	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	3.3	21.4	146.3	0.12	0.10	0.00	0.24	44.86	83.82	30.31	1.22	0.58	8.55	312	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОУ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.77	8.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.6	82.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за обед:	820	23.4	24.4	101.5	716.7	0.35	0.23	0.26	7.30	114.77	300.97	87.58	8.08	1.57	17.12			
Всего за день:	1380	45.6	57.6	162.1	1259.9	1.61	0.77	0.60	11.95	406.05	648.94	130.77	15.67	4.42	46.21			

2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, %	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	
		0,7	0,1															
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	50	0,7	0,1	14,4	10,00	0,04	0,02	0,10	0,23	3,40	15,60	12,00	0,60	0,12	1,20	71		
КОФЕТА "ШКОЛЬНЫЕ"	50	14,6	30,2	7,2	262,3	0,50	0,13	0,34	4,36	34,69	199,54	26,74	2,43	2,36	6,09	38		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЧЕННЫЕ	150	4,3	4,3	27,4	166,0	0,00	0,02	0,02	0,65	23,74	33,40	6,34	0,76	0,29	0,60	309		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	13,18	5,10	4,55	0,43	0,01	377		
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,6	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,02	0,02	2008		
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,06	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,95	1,68	2008		
Итого за прием пищи:	580	24,7	27,3	102,6	748,4	16,64	0,24	0,36	6,22	91,11	264,74	61,02	5,04	3,16	11,07			
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПНОЙ КАПУСТЫ	80	0,8	3,0	5,3	53,0	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,67	7,94	0,49	0,21	1,42	45		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	151,5	4,60	0,07	0,08	1,36	35,71	63,94	21,02	1,02	0,51	4,76	108		
ПИЩЕВОЕ ПИЩЕВОЕ ИЛИ КРОПИКА ТОВАРА	260	26,7	32,0	42,9	558,4	2,37	0,11	0,18	5,29	31,06	254,10	52,96	2,52	3,31	8,67	251		
НАПИТОК ИЗ ПИЩЕВОЕ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	26,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,08	19,26	3,06	4,95	0,54	0,02	368		
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,00	0,00	0,77	6,30	30,42	6,03	1,40	0,42	1,86	2000		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	825	35,8	41,3	134,8	1 061,6	105,29	0,27	0,36	6,78	119,06	376,36	93,44	5,97	4,45	18,01			
Всего за день:		60,3	68,6	236,8	1 809,9	123,92	0,51	0,68	1,13	54,98	210,16	141,10	155,26	11,81	7,61	28,38		

Применение, наименование блюда	Масса порции		Паштеты вешества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборная рецептура
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Жирн, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	I, мг		
Завтрак																			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	16,7	13,9	10,5	261,5	1,28	0,05	0,24	0,10	0,51	104,89	220,55	27,80	1,38	0,65	4,85	240	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	10,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,06	0,00	0,00	430	2030	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,65	5,40	28,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2030	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНОЙ	40	2,5	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
БРАКЕТЫ ИЛИ ИГОДИТНО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,2	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	16,00	11,00	6,00	2,20	0,15	2,00			
Итого за прием пищи:	529	22,3	14,9	77,3	528,3	11,26	0,14	0,26	0,10	1,80	211,70	388,33	45,98	5,86	1,21	6,93			
Обед																			
БЛЮДА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУРЮЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,1	14,4	10,00	0,04	0,02	0,10	0,23	8,40	15,60	12,00	0,60	0,12	1,20	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,25	2,38	95,43	52,24	27,42	1,30	0,54	6,33	82	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОНЧИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,1	7,5	10,3	144,5	0,24	0,06	0,05	0,02	7,95	44,17	115,17	20,36	1,05	0,60	62,92	234	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	94,3	10,36	0,12	0,10	0,03	0,24	44,88	95,83	30,31	1,22	0,56	8,55	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	100/107	0,2	0,0	14,2	58,5	1,08	0,00	0,01	0,00	0,00	12,83	5,00	4,42	0,43	0,01	0,00	377	2011	
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,77	6,30	30,45	6,65	1,40	0,42	1,95			
Итого за прием пищи:	642	19,5	21,3	113,7	734,2	36,96	0,37	0,30	0,40	6,60	178,28	339,31	105,66	6,43	2,26	70,95			
Всего за день:	41,7	36,2	199,9	1 263,4	46,24	0,50	0,56	0,50	0,50	8,40	389,98	655,63	151,65	12,90	3,48	79,48			

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
																С, мг		В1, мг
Завтрак																		
ФРИКАДЕЛЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОДЕРОВ-ЦЕПЛЕТ	90	17.5	22.2	4.9	286.9	0.74	0.07	0.14	0.10	0.00	29.96	106.79	18.35	1.73	2.10	7.40	267	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.0	4.9	35.0	208.0	0.00	0.12	0.00	0.03	1.05	25.21	135.32	31.52	2.10	0.00	0.00	181	2008
МОЛОКО КУЛЯЧЕНОЕ	200	6.1	6.2	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	352.00	199.00	28.00	2.00	0.00	0.00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		
Итого за прием пищи:	318	34.5	32.9	62.8	765.8	3.74	0.30	0.17	0.15	2.27	372.57	507.42	84.56	7.03	2.46	9.08		
Обед																		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	80	1.4	4.4	4.1	56.5	7.34	0.03	0.05	0.06	1.77	15.63	31.44	10.20	0.54	0.21	2.65	34	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВИМИ	250	5.1	3.8	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.34	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	98	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3.3	0.3	23.7	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	9.00	30.00	6.00	0.60	0.00	0.00	79	2008
ШНЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	16.5	23.8	8.1	308.4	0.00	0.06	0.12	0.04	3.52	14.98	170.40	26.82	2.78	2.61	6.57	267	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.5	6.9	38.5	249.7	0.00	0.21	0.00	0.00	0.57	18.33	201.59	135.16	4.58	0.00	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	6.00	2.80	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		
Итого за прием пищи:	815	38.2	39.5	123.9	990.9	16.64	0.58	0.20	0.30	7.97	118.44	569.06	273.23	14.32	3.25	11.36		
Всего за день:		72.6	72.4	206.7	1761.7	20.38	0.88	0.37	0.44	10.24	431.01	1086.50	307.80	21.35	5.71	20.46		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Зерновая часть, ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
																		К
Завтрак																		
КАША ВЕРХОВАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	5.1	9.4	38.2	221.5	0.45	0.08	0.11	0.05	0.66	95.46	113.36	27.68	0.43	0.80	0.61	175	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	5.8	5.4	15.5	170.6	0.11	0.04	0.06	0.09	0.16	138.30	95.45	9.15	0.46	0.69	0.00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	24.4	141.0	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.98	27.49	0.27	0.68	0.00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.35	1.66		2508
Итого за пример пищи:	500	19.5	22.4	161.4	688.0	1.07	0.20	0.30	0.15	1.48	350.88	330.51	70.02	3.16	2.94	19.29		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ).	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	1.20	71	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	250	1.5	4.1	8.2	75.9	8.40	0.04	0.03	0.16	1.85	30.82	34.81	16.05	0.69	0.34	2.54	98	2011
ОПАДКИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	10.5	10.0	5.8	223.9	7.45	0.12	0.86	3.45	3.63	14.82	153.35	11.07	3.67	2.92	4.74	262	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.36	0.02	0.02	1.17	29.53	41.59	10.99	0.97	0.95	0.75	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	26.7	132.5	86.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.88	0.54	0.00	0.00	308	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.95		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	56	2.3	0.3	14.5	71.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.95		
Итого за пример пищи:	626	23.9	25.9	114.0	814.5	116.85	0.33	1.01	3.90	7.68	196.12	270.83	61.05	7.67	4.16	11.19		
Всего за день:	43.4	48.2	215.6	117.92	1 593.5	1 31	4.05	9.36	488.70	10.02	6.70	10.02	6.70	4.16	11.19	30.48		

6 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, %	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
		5.0	4.5																
Завтрак																			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	24.5	0.00	0.02	0.12	0.10	0.81	10.02	69.55	4.35	0.91	0.45	0.05	200	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.7	12.1	80.9	0.39	0.04	0.09	0.03	0.05	86.90	66.93	11.18	0.28	0.41	7.52	120	2011		
ЧАЙ С ЛЕВАНДОМ	180/107	0.2	0.0	14.2	58.5	1.08	0.00	0.01	0.00	0.00	12.83	5.03	4.42	0.43	0.01	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.8	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.20	0.05	0.02	0.00	0.88	5.40	28.10	5.70	1.20	0.36	1.00		2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	8.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00			
Итого за прием пищи:	567	14.1	8.7	69.3	375.9	11.47	0.15	0.20	0.14	2.18	140.52	160.61	33.84	5.01	1.36	10.25			
Обед																			
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	56.6	7.84	0.03	0.06	0.06	1.77	16.83	31.44	10.20	0.64	0.21	2.85	34	2011	
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.4	3.4	18.4	164.1	9.46	0.14	0.11	0.23	1.75	47.62	168.71	43.46	1.56	1.11	73.30	106	2011	
БИТЧИКИ ПИРОВЫЕ	80	8.2	10.8	7.1	161.0	0.15	0.04	0.08	0.02	0.56	36.71	93.76	12.78	1.33	1.80	6.22	301	2011	
КАРТФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3.6	5.9	26.5	166.8	6.59	0.11	0.08	0.04	0.18	47.57	79.33	25.11	1.07	0.66	6.77	151	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	332.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.88	0.54	0.05	0.03	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.8	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.9	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	8.30	30.45	6.60	1.40	0.42	1.95			
Итого за прием пищи:	825	30.6	35.2	113.8	817.1	114.04	0.40	0.40	0.62	5.03	173.48	408.74	103.07	6.53	3.91	91.10			
Всего за день:		44.7	33.3	182.9	1 193.0	125.51	0.54	0.70	0.66	7.21	314.00	587.35	136.72	11.54	5.29	110.35			

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г			Углевод, мг, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
		Жиры, г	Вода, г														
Завтрак																	
Сырники из творога с изюмом стуженым	100	18.6	16.4	38.3	0.73	0.06	0.23	0.06	2.27	206.75	231.97	28.92	0.68	0.73	2.07	2011	
Молоко кипяченое	200	6.1	5.3	113.0	3.00	0.06	0.00	0.00	0.00	262.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	2008	
Хлеб пшеничный	40	2.9	0.2	20.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.80	0.48	2.24	2008	
Сиропы или ягоды по сезону	100	0.4	0.4	8.2	0.00	0.00	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		
Итого за прием пищи:	639	30.7	21.7	698.6	33.73	0.24	0.28	0.09	3.76	481.95	496.37	73.92	6.49	1.36	7.21		
Обед																	
Овощи натуральные по сезону (огурцы или помидоры)	60	0.7	0.1	2.7	15.00	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.02	0.12	1.20	2011	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.8	2.9	26.2	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.00	1.09	0.47	4.70	2011	
Гречка из отрубей или кролика	240	34.7	32.0	42.9	358.4	0.11	0.18	0.35	5.26	31.06	364.10	52.86	2.52	3.31	8.67	2011	
Сок яблочный	200	1.0	0.2	19.8	66.0	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	2008	
Хлеб ржаной	35	2.3	0.3	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.77	5.20	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96	2008	
Хлеб пшеничный	40	2.9	0.2	20.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	625	34.4	35.7	128.0	27.07	0.31	0.26	0.65	7.91	89.31	362.69	103.23	8.41	4.32	16.53		
Всего за день:	652	65.2	57.4	215.2	41.69	0.55	0.57	0.74	11.69	571.26	840.06	176.75	14.90	5.68	23.74		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
		Жиры, г	Углевод, мг, г														
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕН. СТУДЕННЫМ ЧАЕМ С САХАРОМ	160	34.4	10.0	361.6	0.40	0.07	0.31	0.10	0.45	263.44	307.28	37.51	1.02	0.88	3.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.2	0.1	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	2008	
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	40	2.9	0.2	20.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	48.0	18.8	568.4	10.40	0.10	0.33	0.11	1.08	384.85	326.03	40.84	4.30	1.03	5.90		
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.0	3.7	40.5	5.70	0.07	0.00	0.01	1.57	13.11	24.01	7.98	0.57	0.13	1.71	2011	
СУП МАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	3.1	3.6	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.24	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	30.5	26.1	404.4	11.35	0.17	0.21	0.55	3.83	40.31	228.92	51.99	2.89	2.65	13.00	2011	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	5.5	2.1	190.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.83	43.88	8.78	0.88	0.49	0.00	2012	
Сок Яблочный	200	1.0	0.2	90.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.77	8.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.98	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	59.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	850	38.7	36.1	964.8	25.85	0.46	0.28	0.73	6.70	128.54	452.45	113.79	9.07	3.59	16.67		
Всего за день:		64.8	54.8	1 533.2	36.26	0.56	0.61	0.84	7.79	411.39	779.38	163.03	14.17	4.63	22.57		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг			
		Белок, г	Углевод, г														
Завтрак																	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	90	12,3	21,1	11,1	263,7	0,51	0,07	0,12	0,08	2,47	34,46	133,77	20,66	1,87	1,41	5,69	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	367,2	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	21,63	151,00	121,06	4,25	1,35	2,20	2011
КАША С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,02	0,03	0,11	0,02	0,00	115,42	95,58	27,49	0,87	0,68	9,02	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,68	7,30	34,60	7,60	1,02	0,45	2,24	2008
Итого за прием пищи:	620	29,9	34,4	109,5	868,2	1,03	0,39	0,38	0,13	7,88	174,71	445,14	178,60	8,59	3,95	19,33	
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	0,04	0,02	0,10	0,23	8,40	15,60	12,00	0,60	0,12	1,20	71
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МАРТОВЕЛЕМ	250	1,8	9,1	9,0	69,8	12,61	0,05	0,05	0,21	2,24	40,14	44,44	21,82	1,02	0,43	3,60	98
ОПАВКИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	10,5	16,0	5,6	323,9	7,45	0,12	0,36	3,45	3,83	14,82	153,35	11,07	3,47	2,92	4,74	262
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СВАРЕННЫЕ	150	5,4	4,8	34,2	201,7	0,90	0,06	0,02	0,02	1,17	28,53	41,56	10,39	0,97	0,95	0,75	309
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,77	6,30	30,45	6,65	1,40	0,42	1,95	2008
Итого за прием пищи:	625	23,6	26,6	106,6	773,2	35,96	0,33	0,98	3,79	8,24	115,64	285,40	63,72	7,46	4,26	12,45	
Всего за день:		53,5	60,9	215,0	1 641,5	36,09	0,71	1,36	3,92	16,33	290,34	730,54	240,52	16,05	8,21	31,77	

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fо, мг	Zn, мг	I, мг		
Завтрак																	
СМЕТ. СЫРОМ	10.3	33.2	2.0	263.1	0.26	0.07	0.47	0.39	2.45	355.13	260.51	21.27	2.52	2.04	23.50	211	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	1.5	5.4	27.6	166.3	10.02	0.03	0.02	0.04	0.50	10.02	17.54	6.26	0.38	0.00	0.00	2	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-й ВАРИАНТ)	0.2	0.2	27.9	111.3	1.80	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.95	4.43	0.79	0.08	0.80	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	0.4	0.4	9.8	47.0	30.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	6.00	2.20	0.15	2.00		
Итого за прием пищи:	22.4	38.4	79.7	667.7	21.87	0.19	0.52	0.43	4.50	207.71	342.10	45.68	7.08	2.61	27.98		
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	0.0	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	25.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	2.2	2.3	16.1	84.4	5.26	0.07	0.04	0.16	1.13	23.64	45.84	18.89	0.87	0.37	3.75	103	2011
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	10.7	11.7	7.7	179.2	2.25	0.35	0.00	0.00	3.38	10.14	92.42	13.53	1.13	0.00	0.00	204	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСТЫРАТАЯ	8.5	6.9	38.5	249.7	0.00	0.21	0.00	0.00	0.57	18.33	201.59	135.16	4.58	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	0.7	0.3	20.7	132.5	80.00	0.01	0.06	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.06		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.5	0.2	17.6	82.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	27.9	24.7	128.8	863.1	195.85	0.41	0.19	0.38	7.20	104.40	389.18	187.03	9.00	1.00	7.14		
Всего за день:	50.2	63.2	208.4	1 530.8	127.72	0.60	0.67	0.81	11.71	402.11	737.28	252.69	18.08	3.61	35.11		

Примеры пищи, наименования блюд	Масса порции	Глищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		Углевод		Жирн, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
		Белки, г	Са, г															
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	300	5.6	10.5	31.2	245.6	0.50	0.26	0.12	0.06	0.74	100.04	125.90	30.72	0.70	0.69	0.57	175	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.54	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	0.40	0.00	379	
ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		
Итого за прием пищи:	550	13.0	13.7	93.4	553.2	11.02	0.16	0.25	0.08	1.37	233.44	224.76	67.76	3.29	1.44	20.57		
Обед																		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	1.4	4.4	4.1	66.5	7.84	0.09	0.05	0.06	1.77	15.03	31.44	10.20	0.64	0.21	2.85	34	
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.08	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	0.94	6.33	82	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	7.8	1.3	8.0	67.3	0.60	0.05	0.04	0.01	0.69	23.10	80.73	15.96	0.74	0.67	60.71	260	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	36.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.39	28.43	76.11	27.86	0.56	0.76	0.76	304	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.55	0.43	0.01	0.00	377	
СЛОЕВ СЫРНОВЕННАЯ	50	4.1	2.7	26.7	154.3	0.00	0.05	0.02	0.01	0.08	9.52	33.54	5.97	0.39	0.28	0.82	421	
ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОУ	36	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.39	30.45	6.65	1.40	0.42	1.96		
Итого за прием пищи:	855	23.2	20.5	139.6	797.8	19.93	0.28	0.23	0.37	8.10	152.78	329.63	98.63	5.49	2.91	73.43		
Всего за день:	36.2	34.2	224.0	1 251.8	1 251.8	30.94	0.43	0.47	0.45	7.47	386.22	553.39	156.38	8.79	4.35	93.99		

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РУСА И ПШЕНА	180	5.1	0.4	26.8	0.45	0.08	0.11	0.05	0.86	29.46	113.35	27.68	0.63	0.00	0.61	175	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	80	5.8	9.4	10.5	0.11	0.04	0.08	0.08	0.16	138.30	95.45	0.15	0.48	0.09	0.00	3	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	140/50/10	1.1	0.6	12.0	0.20	0.01	0.04	0.01	0.00	42.00	25.17	6.47	0.33	0.14	3.15	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3.0	0.3	12.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68			
Итого за завтрак:	500	16.8	23.7	69.0	0.75	0.19	0.25	0.14	1.49	281.19	263.10	49.00	2.62	1.96	13.44			
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	0.02	0.10	0.25	8.40	10.60	12.00	0.60	0.12	1.20	71	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	250	1.5	4.1	6.2	75.9	0.40	0.03	0.15	1.89	30.82	34.81	16.08	0.59	0.34	2.54	88	2011	
СОСИСКИ, САДЕЛЬНИ ОТВАРНЫЕ	95	8.8	20.3	0.4	266.8	0.00	0.12	0.04	0.19	45.16	121.06	15.71	1.47	0.71	0.00	243	2011	
МАРИНОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.8	34.0	301.0	0.00	0.06	0.02	1.18	29.45	41.41	10.36	0.96	0.36	0.75	300	2011	
НАЛИТОМ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	26.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	15.25	3.06	4.86	0.54	0.00	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНАЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.98			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за обед:	625	22.1	35.4	108.5	856.5	100.40	0.33	0.26	0.48	4.22	137.39	247.01	65.07	5.66	1.25	6.45		
Итого за день:		38.9	59.6	197.5	1464.1	110.15	0.51	0.49	0.62	5.70	418.58	510.10	114.66	8.28	3.24	19.89		

14 день

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Эт, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	Zn, мг	I, мг			
																	Витамин		
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.80	0.12	1.20	71	2011	
КОПЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.6	30.2	7.2	262.3	0.50	0.05	0.13	0.24	4.38	34.88	159.54	26.74	2.43	2.38	8.09	38	2052	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	4.3	4.3	27.3	165.6	0.00	0.05	0.02	0.02	0.95	23.70	33.32	8.31	0.78	0.29	0.60	309	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.18	5.10	4.55	0.43	0.01	0.00	377	2011	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.1	3.2	28.9	198.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.68	10.31	36.28	6.72	0.44	0.29	0.02	429	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.02	0.65	5.42	26.10	5.70	1.20	0.36	1.09		2008	
Итого за завтрак:	588	25.8	26.1	93.3	734.2	16.64	0.26	0.24	0.36	6.93	95.88	275.94	64.01	6.80	3.43	12.39			
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.23	8.40	15.60	12.00	0.80	0.12	1.20	71	2011	
ОМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	12.01	0.05	0.05	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	0.43	3.00	88	2011	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 150/60	240	24.7	32.0	42.9	558.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.20	31.08	264.10	52.06	2.52	3.31	8.67	281	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШЛЮБНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.25	3.08	4.06	0.54	0.00	0.00	368	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.02	0.77	8.30	30.45	6.65	1.40	0.42	1.36		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.0	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за обед:	825	33.2	38.0	117.8	961.2	117.98	0.27	0.33	0.82	8.54	113.16	357.64	98.20	6.58	4.29	15.63			
Всего за день:	58.9	66.1	211.1	1 695.4	134.61	0.52	0.56	1.18	15.42	209.04	633.59	162.30	11.56	7.72	28.02				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	709,0	742,4	2840,4	20794,5	1 035,23	7,88	9,51	16,46	145,25	5 308,40	9 497,09	2 404,64	185,40	74,49	662,05
Среднее значение за период	50,6	53,0	202,9	1 485,3	73,95	0,56	1,18	10,38	379,17	678,36	171,77	13,24	5,32	47,29	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	32,1	54,3												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	528	829

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-10 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		85	85	75	75	75	75	75	45	65	65	943	67	23	153								
Хлеб пшеничный (пшеница)	44	85	85	75	75	74	75	75	45	35	67	65	45	65	65	943	67	23	153	4,5	0,6	28,4	137,0
Хлеб пшеничный	83	35	48	50	102	110	80	80	60	145	68	54	70	110	49	1082	77	-5	90	5,9	0,7	39,2	187,8
Мука пшеничная	14	6	20	3	2	18	12	1	1	1	2	6	38	36	36	145	10	-4	74	1,1	0,1	7,0	33,5
Крупы, бобовые	25	6	56	69	32	32	56	24	8	67	75	85	85	32	56	566	40	15	162	3,6	0,8	29,4	127,8
Макаронные изделия	9	8	40		50	50	10	10			50	9	9	50	40	256	18	9	203	2,0	0,2	12,5	59,8
Овощи разные, зелень	154	39	108	83	16	48	30	44	92	53	79	86	92	40	113	921	66	-88	43	1,0		4,4	22,7
Картофель	103	207	50	59	20	228	75	75	187	150	30	60	39	20	30	1281	92	-11	89	1,8	0,4	14,5	68,4
Фрукты (ягоды) свежие	102	140	7		107	100	107	100			140	107			7	947	68	-34	66	0,3	0,3	6,4	31,2
Фрукты (ягоды) сушен. в т.ч. шиповник	9		20		20	20	20				20	20			22	142	10	1	113	0,3	0,1	4,1	24,0
Соя пшеничная, напитки	110	200			200	200	200	200								1000	71	-39	65	0,4	0,1	7,2	30,5
Мясные изделия в т.ч. инстантные	39	43	67		79		42				55	43			67	341	24	-15	62	4,4	3,8		51,2
Мясо жевальное (мясо на кости) 1 кг.	17		115		55		55				55				115	593	42	22	46	1,4	0,3	9,8	67,8
Субпродукты	20				93		115				56								212	7,5	7,6		
Цыпленок 1 шт.																							
Поросенки (куры) 1 кг. (Пт)																							
Рыба-филе	32			37		49			44				44			174	12	-20	39	2,0	0,1		8,4
Молоко (масловое доли жира 2,5%, 3,2%)	165	61	13	101	224	186	104	285	95	88	120	36	195	123	13	1844	117	-48	71	3,3	2,9	5,4	81,8
Кисломолочные продукты (масловое доли жира 2,5%, 3,2%)	83																	-80	0				
Творог (масловое доли жира не более 9%)	28			75				86		115						276	20	-8	70	3,4	1,7	0,6	32,2
Сыр твердый	6	21			15	3			15		21			15		96	6		107	1,5	1,9		23,2
Масло сливочное	20	23	7	10	27	27	8		14	9	31	30	20	27	8	241	17	-3	88		13,8	0,1	134,6
Масло растительное	13	15	26	11	10	11	6	19	9	12	16	14	9	4	25	187	13		103		12,9		115,6
Сахар	30	25	38	42	45	35		22	26	40	48	48	47	36	39	443	32	2	105			30,7	122,3
Кондитерские изделия	7		50	50					30		25					155	11	4	158	0,6	0,6	8,3	40,2
Чай	0,3		1	2		1			1	1					1	8	1	0,7	190	0,1	0,1	0,2	1,0
Какао	0,3				4				4						1	8	1	0,7	190	0,1	0,1	0,1	1,6
Дрожжи хлебопекарские	0,3														1	2		-0,15	48				0,1
Соль	3	5	6	7	3	4	4	3	6	1	6	5	8	9	5	72	5	2	171				
Кристалл	1,1																	-1,1	0				
Кофейный напиток	0,6															5		-0,24	60				
Яйца	40	107	13	11	11		52	3	6	5		101	7		9	329	23	-17	58	2,9	2,6	0,1	14,1
																				48,3	51,6	195,8	1 427,3

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

7-10 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дней	Факт. за день	Выполнение, %	
Пищевые вещества и энергия																			
Белок, г	47	45,6	60,3	41,7	72,6	43,4	44,7	65,2	32,8	64,6	53,5	50,2	36,2	39	59,9	708,7	50,6	108	
Жиры, г	48	57,6	68,5	36,2	72,4	46,2	33,9	57,4	33,3	54,9	60,9	63,2	34,2	55,6	66,1	742,4	53,0	110	
Углеводы, г	201	162,1	236,6	190,9	206,7	215,6	162,9	215,3	180,2	193,7	215	208,4	224	197,5	211,1	2640,2	202,9	101	
Энергетическая ценность, ккал	1410	1259,9	1909,9	1263,4	1751,7	1503,5	1193	1641,5	1155,6	1533,2	1641,5	1530,8	1351	1464,1	1685,4	20794,5	1485,3	105	
Витамины																			
С, мг	36	41,6	121,9	48,2	20,4	117,9	125,5	41,7	42,3	36,3	36,1	127,7	30,8	110,2	134,6	1035,2	73,9	205	
В1, мг	0,72	0,56	0,51	0,5	0,69	0,53	0,54	0,55	0,46	0,56	0,71	0,6	0,43	0,51	0,52	7,66	0,56	78	
В2, мг	0,84	0,77	0,58	0,56	0,37	1,31	0,7	0,57	0,47	0,61	1,36	0,67	0,47	0,49	0,56	9,51	0,68	81	
А, мг	0,42	0,66	1,13	0,5	0,44	4,05	0,66	0,74	0,46	0,84	3,92	0,91	0,45	0,52	1,18	16,45	1,18	281	
Е, мг	11	11,9	45	8,4	10,2	9,4	7,2	11,7	7,1	7,8	16,2	11,7	7,5	5,7	15,4	145,2	10,4	96	
Минеральные вещества																			
Са, мг	660	406,1	210,2	390	431	459,7	314	571,3	408,5	411,4	290,3	402,1	398,2	418,6	209	5308,4	378,2	57	
Р, мг	660	648,9	641,1	595,6	1096,5	609,3	567,4	649,1	524,9	779,4	730,5	737,3	553,4	510,1	633,6	9497,1	678,4	103	
Mg, мг	150	130,8	155,3	151,6	307,8	131,1	136,7	176,7	144,6	163,6	240,5	232,7	166,4	114,7	162,3	2404,8	171,6	115	
Fe, мг	7,2	15,6	11,8	12,3	21,4	10,8	11,5	14,9	11,8	14,2	16,1	16,1	8,8	8,3	12	185,6	13,3	185	
Zn, мг	4,2	4,4	7,6	3,5	5,7	6,7	5,3	5,7	3,6	4,6	8,2	3,6	4,3	3,2	7,7	74,3	5,3	126	
I, мкг	60	46,2	28,4	79,5	20,5	30,5	110,3	23,7	91,6	22,6	31,8	35,1	94	19,9	26	662,1	47,3	79	